

EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN TOLAK PELURU KELAS VII MENGGUNAKAN MEDIA BOLA PLASTIK

(Studi pada siswa kelas VII SMP Negeri 24 Surabaya)

Restu Wisnu Pamungkas*, Suroto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,

Universitas Surabaya

* Restuwisnup@gmail.com

Abstrak

Kualitas pembelajaran memiliki banyak kriteria yang harus dipenuhi salah satunya adalah sarana dan prasarana. Sarana merupakan salah satu penunjang untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran. Banyak sekolah yang masih memiliki keterbatasan sarana. Penggunaan media yang ada disekitar adalah salah satu jalan keluar pengganti sarana untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Penelitian yang dilakukan ini mengetahui keefektivan pembelajaran menggunakan media bola plastik.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui keefektivan penggunaan media bola plastik sebagai pengganti media pada siswa kelas VII I yang dapat diukur dengan (1) pendapat siswa (FCE), (2) observasi, (3) penilaian tes tolak peluru. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen One Group *Pre-test Post-test* Desain. Sampel yang digunakan adalah kelas VII I yang berjumlah 34 siswa.

Hasil penelitian diperoleh keefektivan dengan menggunakan media bola plastik pada pembelajaran tolak peluru cukup efektif. Hal ini dibuktikan dari tiga instrumen yang digunakan sebagai berikut: (1) efektivitas pembelajaran tolak peluru berdasarkan pendapat siswa (FCE), menunjukkan hasil dengan kategori baik. (2) efektivitas pembelajaran tolak peluru berdasarkan observasi (lembar dikjasor), menunjukkan hasil dengan kategori baik (3) efektivitas pembelajaran tolak peluru berdasarkan ketuntasan belajar meliputi penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan menunjukkan hasil yang cukup. Ketuntasan hasil belajar pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola plastik memberikan peningkatan sebesar 13,4%. Hasil uji beda rata-rata untuk sampel nilai t hitung mutu gerakan tolak peluru sebesar $19,486 > \text{nilai } t \text{ tabel } 1,695$, sedangkan t hitung prestasi lemparan sebesar $3,81 > \text{nilai } t \text{ tabel } 1,695$ dan untuk nilai t hitung pengetahuan sebesar $2,698 > 1,699$.

Kata Kunci: Efektivitas Pembelajaran, Media Bola Plastik

Abstract

The quality of learning has many criteria must be completed, one of which is facilities and infrastructure. Facilities means one of support to improve the quality of the learning process. Many schools are still have limited facilities. Use of media around is one way out substitute facilities to improve the quality learning. The research was conducted to determine the effectiveness of learning shot put by using plastic ball media.

The purpose of this research is to know about the effectiveness of learning shot put by using plastic ball as substitute media of class VII I students that can measured by (1) student's opinion (FCE), (2) observation, (3) assessment test discuss. This research is quantitative research with *One Group Pre-test Post-test* experiment design. There are sample by using student of class VII I which amounted 37 students.

The result of the research was obtained by using plastic ball media on bullet-resistant learning quite effectively. This is evidenced by the three instruments used as follows: (1) the effectiveness of the learning of bullets based on student opinions (FCE), showing results with good category. (2) the effectiveness of the learning of shot-balled by observation (sheet dikjasor), showing the result with good category (3) the effectiveness of learning to hit the bullet based on learning completeness including attitude, knowledge, and skill showed enough result. Complete learning outcomes of learning hit ball beats using plastic ball media provides an increase of 13.4%. The result of average difference test for t value sample is $19,486 > t \text{ table value } t \text{ value } 1,695$, while t count achievement of $3.81 > t \text{ value of table } 1,695$ and for t value of knowledge count $2,698 > 1,699$.

Keywords: Effectiveness of Learning, Plastic Ball Media

PENDAHULUAN

Dalam pendidikan formal, belajar merupakan suatu hal yang menunjukkan adanya perubahan yang bersifat positif, sehingga pada tahap akhir akan didapat

keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Menurut UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menyebutkan "Pendidikan adalah suatu usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar

dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual agama, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.”

Sistim Pendidikan Nasional dilaksanakan pada pendidikan tingkat dasar, menengah dan tinggi. Kegiatan pembelajaran merupakan titik awal pelaksanaan Program Pendidikan Nasional. Pembelajaran pada tingkat dasar dan menengah dilaksanakan untuk mempelajari mata pelajaran yang dirumuskan, sehingga mata pelajaran tersebut wajib dilaksanakan. Menurut Undang-undang No. 20 Tahun 2003 pasal 37 ayat 1, menyebutkan bahwa kurikulum pendidikan dasar dan menengah wajib memuat; pendidikan agama, pendidikan kewarganegaraan, bahasa, matematika, ilmu pengetahuan alam, ilmu pengetahuan sosial, seni dan budaya, pendidikan jasmani dan olahraga, keterampilan atau kejuruan, muatan lokal. Berdasarkan peraturan tersebut, PJOK merupakan mata pembelajaran wajib yang harus dilaksanakan di tingkat dasar dan menengah.

Penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa diharapkan mampu membantu siswa mencapai tujuan belajar. Pemerintah telah merumuskan tujuan pembelajaran dalam bentuk kompetensi inti dan kompetensi dasar. Khusus pada tingkat SMP kelas VII pemerintah melalui Permendikbud Nomor 24 tahun 2016 menyebutkan bahwa salah satu kompetensi dasar mata pelajaran PJOK yaitu menuntut siswa untuk mampu mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. Menurut Suroto (2016: 1) kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar merupakan bagian inti dari cabang olahraga atletik. Keempat kegiatan atletik tersebut merupakan dasar dari sebagian besar cabang olahraga lainnya. Untuk itu, pengembangan cabang olahraga atletik di sekolah sangat penting sebagai pengembangan kualitas kecakapan gerak siswa.

Kegiatan jalan, lari, lompat dan lempar dalam cabang olahraga atletik memiliki banyak jenis nomor lomba. Kegiatan lempar memiliki salah satu nomor lomba yaitu tolak peluru. Menurut Suroto dkk (2015: 101) tolak peluru merupakan jenis keterampilan menolak peluru untuk mendapatkan jarak sejauh mungkin. Perlu gaya dalam melakukan tolakan agar penggunaan tenaga dapat efektif sehingga dapat mencapai prestasi tolakan yang maksimal. Menurut Suroto dkk (2015: 101) terdapat dua cara awalan yang dilakukan yaitu awalan menyamping dan awalan mundur gaya dalam melakukan tolak peluru. Bagi pemula gaya yang paling mudah dipelajari adalah gaya menyamping.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara Guru PJOK yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 24 Surabaya, pada pembelajaran tolak peluru guru menerapkan pembelajaran dengan metode ceramah dan demonstrasi. Pada setiap materi tolak peluru guru memberikan tugas gerak yang sama dan tidak bervariasi. Hal ini disebabkan karena kurangnya fasilitas peralatan olahraga di SMP Negeri 24 Surabaya. Terbukti dengan peluru yang tersedia di SMP 24 Negeri Surabaya yang hanya mempunyai dua buah peluru sedangkan dalam satu kelas terdiri dari 38 siswa. Dari keterbatasan jumlah peluru tersebut membuat siswa tidak maksimal dalam melakukan keterampilan tolak peluru. Ditambah lagi siswa takut menggunakan peluru asli karena, bentuk dan struktur peluru yang terbuat dari besi berbentuk bulat dan terkesan berat. Selain itu, mayoritas siswa mengikuti pembelajaran yang cenderung pasif. Siswa belum bisa memahami bentuk gerak yang diajarkan, sehingga masih banyak kurangnya respon dari siswa yang belum bisa melaksanakan tugas gerak. Terdapat siswa yang malas untuk bergerak dan siswa lebih banyak melakukan gerakan sendiri dari pada melaksanakan tugas gerak yang diberikan oleh guru.

Dari permasalahan yang ditemukan dalam skripsi Sultoni (2014) dan Pangabea (2016), ternyata ditemukan permasalahan yang sama mengenai pembelajaran tolak peluru di SMP Negeri 24 Surabaya, maka peneliti ingin memecahkan masalah di SMP Negeri 24 Surabaya dengan menggunakan media bola plastik seperti yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

Inti permasalahan yang ditemukan dari hasil observasi adalah kendala yang muncul di SMP Negeri 24 Surabaya dalam pembelajaran tolak peluru yaitu: 1) ketersediaan sarana dan prasarana yang kurang terutama jumlah peluru 2) rendahnya keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Sekolah hanya memiliki jumlah peluru yang terbatas, sehingga siswa harus mengantri untuk mencoba melakukan keterampilan tolak peluru. Akibatnya, waktu pembelajaran banyak tersita untuk kegiatan menunggu antrian. Dengan semakin sedikitnya jumlah waktu untuk belajar keterampilan maka peluang siswa untuk dapat menguasai keterampilan tolak peluru semakin rendah.

Berdasarkan hasil analisis peneliti di SMP Negeri 24 Surabaya menggunakan angket pengalaman dan keinginan belajar siswa materi tolak peluru. Mendapatkan sebanyak 83% siswa mengaku pernah mengikuti pembelajaran tolak peluru dan 17% siswa mengaku belum pernah mengikuti pembelajaran tolak peluru. Mereka yang pernah mendapatkan materi tolak peluru mengaku belajar tolak peluru di lapangan sekolah, lapangan basket, lapangan sepak bola, lapangan voli, lapangan persegi panjang, lapangan berdebu, lapangan

berumput, dan lapangan berpasir. Selanjutnya, dari siswa yang pernah mendapatkan materi tolak peluru, sebanyak 89,3% menggunakan alat berupa peluru, 1,3% menggunakan bola, dan 9,3% tidak menyebutkan alat. Siswa yang diajari materi tolak peluru menggunakan peluru mengaku mengalami kesulitan berupa menolak sebanyak 64%, memegang peluru sebanyak 17%, peluru berat sebanyak 7% dan tidak menyebutkan kesulitan sebanyak 9%.

Dari permasalahan yang dihadapi siswa di SMP Negeri 24 Surabaya, diperlukan suatu proses pembelajaran yang efektif agar siswa mampu mencapai tujuan belajar. Dalam proses pembelajaran, guru sebaiknya menggunakan media pembelajaran yang sesuai dengan kondisi siswa. Guru dapat menggunakan media bola plastik sebagai pengganti peluru asli. Bola plastik adalah sebuah bola berbahan plastik ukuran kecil, besarnya di atas bola tenis atau bola kasti. Bola plastik tersebut dilubangi dengan cara mengiris bagian permukaannya lalu diisi dengan pasir hingga penuh. Selanjutnya bekas sayatan tempat memasukkan pasir dan ditutup dengan menggunakan lakban warna hitam agar pasir tidak tumpah saat peluru ditolakkan. Bola plastik ini memiliki berat relatif tidak sama, karena terkait dengan volume pengisian pasir di dalam bola plastik yang dipergunakan. Dengan permainan ini diharapkan dapat menarik siswa dalam pembelajaran tolak peluru karena gerakan yang dilakukan dalam permainan seperti pada pembelajaran menolak peluru dengan berbagai teknik menolak.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti telah melakukan penelitian berjudul “Efektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Kelas VII Menggunakan Media Bola Plastik.”

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Maksom (2012: 65) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui pengaruh sebab akibat diantara variabel. Salah satu ciri utama penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian.

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan bentuk *One Group Pre-test-Pos-test Design*. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksom, 2012: 97).

Perbedaan-perbedaan yang disebabkan karena penerapan perlakuan eksperimen ditentukan dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* yang dihasilkan dari alat ukur yang sama atau relatif sama.

Adapun desain penelitian *One Group pre-test-post-test Design*, dalam penelitian ini sebagai berikut:

T1	X	T2
----	---	----

Keterangan:

T1 : *Pre-test* (melakukan tolak peluru untuk mengetahui data awal)

X : Perlakuan (melakukan pembelajaran tolak peluru menggunakan media pembelajaran modifikasi berupa bahan bola plastik ukuran kecil besarnya diatas bola tenis atau bola kasti yang diisi pasir dan dibungkus lakban hitam.

T2: *Post-test* (melakukan tolak peluru untuk mengetahui data terakhir)

(Maksom, 2012:105)

Penelitian ini dilaksanakan selama 4 kali pertemuan, dua pertemuan pada saat pembelajaran PJOK (*treatment* satu dan dua) dan 2 pertemuan diluar jam pembelajaran (*pre-test* dan *post-test*). Yaitu dimulai pada tanggal 27 Maret 2017 sampai 22 Mei 2017.

Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasikan (Maksom, 2012:5). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 24 Surabaya terbagi dalam 9 kelas.

instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Rubrik Penilaian

Penilaian hasil belajar mata pelajaran PJOK dapat diperoleh guru pada saat pembelajaran berlangsung. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 23 tahun 2016 pasal 3, tentang Penilaian Hasil Belajar oleh Peserta di dik meliputi aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan

Tabel 1. Rubrik Penilaian Sikap

Kompetensi	Indikator Kompetensi
Bertanggung jawab	1. Mengembalikan peralatan olahraga ditepat semula 2. Mengikuti pembelajaran sampai selesai dengan sungguh-sungguh. 3. Bertanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri dan orang lain

(Permendikbud No.21 Tahun 2016)

Tabel 2. Rubrik Penilaian Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan	Kualitas Jawaban				Nilai Akhir
		1	2	3	4	
1	Jelaskan cara memegang peluru					
2	Jelaskan sikap badan saat akan menolak peluru!					
3	Jelaskan sikap menolak peluru					
4	Jelaskan sikap badan setelah menolak peluru					

(sumber: Kemendikbud, 2013: 145)

Keterangan :

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar tolak peluru, cara memegang peluru, sikap badan saat akan menolak peluru, sikap menolak peluru, sikap badan setelah menolak peluru.
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan di atas.
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan di atas.
- Skor 1: jika tidak satupun pertanyaan di atas mampu dijelaskan.

Tabel 3. Penilaian Keterampilan Tolak Peluru



a. **Angket *Formative Class Evaluation* (FCE) (terlampir)**

Formative Class Evaluation (FCE) merupakan kuesioner yang diberikan kepada siswa untuk mengetahui seberapa efektif pembelajaran PJOK dari sisi pendapat siswa (Wijaya dan Astono, 2006:13)

Tabel 4. Tabel Derajat Validitas FCE

Pertanyaan Nomor	Nilai Validitas	Derajat Validitas
1	0,83	Istimewa
2	0,71	Tinggi
3	0,78	Tinggi
4	0,70	Tinggi
5	0,72	Tinggi

Pertanyaan Nomor	Nilai Validitas	Derajat Validitas
6	0,60	Cukup
7	0,72	Tinggi
8	0,65	Cukup
9	0,70	Tinggi

(Wijaya dan Astono, 2006: 15)

Pengisian lembar FCE oleh siswa dilakukan dengan melingkari pada salah satu dari 3 alternatif jawaban yang sudah tertera dalam kuisioner. Alternatif jawaban tersebut adalah “YA”, “TIDAK”, dan “TIDAK TAHU”. Dari masing-masing jawaban tersebut diberi nilai sebagai berikut:

- 1) Jawaban “Ya” dengan nilai 3
- 2) Jawaban “Tidak” dengan nilai 1
- 3) Jawaban “Tidak Tahu” dengan nilai 2

Selanjutnya dari hasil tersebut dianalisis untuk mendapatkan sebuah kesimpulan berdasarkan kategori dapat dilihat dalam tabel 3.6 sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Skor Lembar FCE

SKOR	NILAI	KATEGORI
2,77 – ke atas	5	Sangat Baik
2,58 – 2,76	4	Baik
2,34 – 2,57	3	Sedang
2,15 – 2,33	2	Kurang
2,14 – ke bawah	1	Kurang Sekali

(Wijaya dan Astono, 2006: 14)

b. **Lembar Observasi Kelas Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (terlampir)**

Data observasi kelas PJOK dikumpulkan melalui video yang diambil pada saat pembelajaran berlangsung, mulai dari awal pembelajaran sampai dengan pembelajaran selesai. Pengamatan ini menggunakan lembar observasi kelas dikjaskor. Pada lembar observasi ini memuat tiga komponen utama yaitu persiapan guru, pelaksanaan pembelajaran, dan aktivitas siswa.

Tabel 6. Norma Efektivitas Pembelajaran Berdasarkan Lembar Observasi Kelas Dikjaskor

Nilai	Persentase	Kategori
1	0,00% - 19,00%	Kurang Sekali
2	20,00% - 39,00%	Kurang
3	40,00% - 59,00%	Sedang
4	60,00% - 79,00%	Baik
5	80,00% - 100,00%	Baik Sekali

(Setyorini, 2013: 37)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini akan menguraikan efektivitas pembelajaran tolak peluru kelas VII menggunakan media bola plastik yang dilakukan pada siswa kelas VII I SMP Negeri 24 Surabaya dengan hasil penelitian sebagai berikut: (1) Hasil Angket FCE, (2) Hasil Observasi Kelas Dikjasor, (3) Hasil nilai *pre-test* dan *post-test* tolak peluru. Uraian berikut ini menyajikan hasil dari pengolahan data tersebut yang akan dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

1. Deskripsi Data

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah kelas VII I SMP Negeri 24 Surabaya.

a. Hasil Angket FCE

Tabel 7. Efektivitas Pembelajaran Menurut Pendapat Siswa melalui Angket FCE

Pembelajaran	Dimensi	Nilai	Kategori
Ke-1	Result	2.53	Sedang
Kamis	Volition	2.96	Sangat Baik
27-Apr-17	Method	2.41	Sedang
	Cooperation	2.70	Baik
	Total Score	2.64	Baik
Ke-2	Result	2.76	Baik
Jumat	Volition	2.90	Sangat Baik
12-May-17	Method	2.80	Sangat Baik
	Cooperation	2.81	Sangat Baik
	Total Score	2.81	Baik
Ke- 1 & 2	Result	2.65	Baik
	Volition	2.93	Sangat Baik
	Method	2.60	Baik
	Cooperation	2.76	Baik
	Total Score	2.73	Baik

Hasil skor efektivitas pembelajaran menurut pendapat siswa melalui angket FCE adalah pembelajaran pertama menunjukkan nilai 2.53 dengan kategori sedang. Sedangkan pada pembelajaran dua mendapat nilai 2.76 dengan kategori baik.. maka dapat disimpulkan bahwa efektivitas pembelajaran pada proses pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola plastik dari segi pendapat siswa berjalan dengan baik.

b. Hasil Lembar Observasi Kelas Dikjasor

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan tiga analisator tersebut dikumpulkan dan selanjutnya hasil pengisian lembar observer kelas dikjaor divalidasi oleh dosen Vega Candra Dinata, S.Pd., M.Pd. Hasil penilaian hasil lembar observasi kelas dikjasor dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Analisis Video Pembelajaran

No	Penilai	Pembelajaran 1	Pembelajaran 2	Akhir
1	Penilai 1	83.6	40.3	62.0
2	Penilai 2	78.9	38.1	58.5
3	Penilai 3	77.2	42.8	60.0
Nilai Total		79.9	40.4	60.2
Kategori		Baik	Sedang	Baik

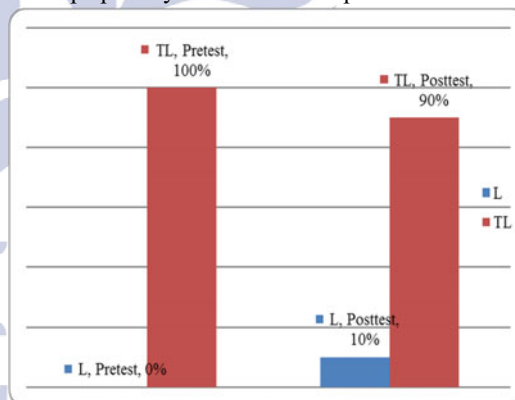
Hasil skor analisis video pembelajaran adalah pembelajaran satu mendapatkan nilai 79.9 (kategori baik) dan pembelajaran dua mendapat nilai 40.4 (kategori sedang). Dan dapat disimpulkan kedua pembelajaran tersebut efektivitasnya masuk dalam kategori nilai baik.

c. Hasil Penilaian Tes Tolak Peluru

Hasil penilaian tes tolak peluru diukur meliputi dua aspek, yaitu: pengetahuan dan keterampilan. Penilaian hasil belajar tolak peluru menggunakan KKM (kriteria ketuntasan minimal) dengan nilai maksimal sebesar 75. Dengan demikian keberhasilan atau ketuntasan belajar pada tiap pembelajaran dapat dicapai apabila mendapatkan nilai diatas 75. Berikut adalah hasil penilaian hasil belajar siswa dilihat dari aspek pengetahuan dan keterampilan.

Pengetahuan

Penilaian pengetahuan siswa dinilai melalui tes berupa pertanyaan terkait tolak peluru.



Gambar 1. Persentase Nilai Pengetahuan Siswa

Berdasarkan gambar diatas dapat diketahui ketuntasan nilai siswa pada masing-masing tahapan adalah sebagai berikut: tidak ada siswa yang tuntas dalam *pre-test* pengetahuan sedangkan untuk *post-test* presentase siswa yang tuntas sebesar 10%.

Berikut adalah tabel 4.3 hasil belajar siswa tolak peluru yang diperoleh siswa

Tabel 9. Deskripsi Nilai siswa

Descriptive Statistic	Pretest	Posttest	Selisih
Rata-rata	43.33	50.95	7.62
Varian	94.77	262.96	168.19

Descriptive Statistic	Pretest	Posttest	Selisih
Standar Deviasi	9.73	16.22	6.48
Nilai Tertinggi	71.4	85.7	14.29
Nilai Terendah	28.6	28.6	0.00
Peningkatan	13.4%		

Berdasarkan tabel diatas hasil penilaian yang diperoleh siswa *pre-test* adalah 43,33. Nilai terendah adalah 28,6 dan nilai tertinggi adalah 71,4. Sedangkan nilai rata-rata siswa yang diperoleh pada *post-test* adalah 50,96. Nilai terendah 28,6 dan nilai tertinggi adalah 85,7.

Berdasarkan hasil nilai belajar tolak peluru siswa dari adanya pembelajaran menggunakan media bola plastik meningkat 13,4%. Dari data awal nilai *pre-test* siswa rata-rata 43,33 dengan presentase ketuntasan sebesar 0% dan nilai *post-test* siswa rata-rata 50,95 dengan tingkat presentase siswa yang tuntas sebesar 10%. Keterampilan

Nilai keterampilan siswa dinilai melalui dua cara, yaitu: pengukuran prestasi lemparan siswa (meter) dan observasi mutu keterampilan siswa dalam melakukan tolakan.

Tabel 10. Nilai Keterampilan Siswa Berdasarkan Prestasi Lemparan (Meter) dan Mutu Gerakan Tolak Peluru (Observasi)

Penilaian	Descriptive Statistic	Pret est	Post test	Seli sih
Prestasi lemparan siswa (meter)	Rata-rata	3.83	4.24	0.41
	Varian	1.97	2.01	0.04
	Standar Deviasi	1.40	1.42	0.01
	Nilai Tertinggi	7.58	7.27	0.31
	Nilai Terendah	1.71	2.35	0.64
	Peningkatan	10.7%		
Mutu gerakan tolak peluru (observasi)	Rata-rata	28.70	74.7	46.0
	Varian	224.15	53.0	171.14
	Standar Deviasi	14.97	7.28	7.69
	Nilai Tertinggi	86.67	93.3	6.67
	Nilai Terendah	6.67	56.6	50.0
	Peningkatan	64.6%		

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan hasil penilaian dalam aspek keterampilan yang menunjukkan jauhnya lemparan siswa dan mutu gerakan siswa dalam melakukan tolak peluru. Jarak terendah lemparan siswa saat *pre-test* sebesar 1.71 meter, meningkat menjadi 2.35

meter saat *post-test*. Jarak terjauh lemparan siswa saat *pre-test* sebesar 7.58 meter, turun menjadi 7.27 meter saat *post-test*. Rerata jauh lemparan siswa saat *pre-test* sebesar 3.83 meter, meningkat menjadi 4.24 meter saat *post-test*. Rerata tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jauh lemparan siswa dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 10.7%.

Nilai keterampilan kedua adalah mutu gerakan siswa saat melakukan tolak peluru. Nilai terendah mutu gerakan siswa saat melakukan tolak peluru saat *pre-test* sebesar 28.70 meningkat menjadi 74.79 saat *post-test*. Nilai terendah mutu gerakan tolak peluru pada saat *pre-test* sebesar 6.67, meningkat menjadi 56.67. Nilai tertinggi mutu gerakan pada saat *pre-test* 86.67, meningkat menjadi 93.33. Rerata tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan mutu gerakan tolak peluru siswa dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 64.6%

d. Uji Normalitas

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Penilaian	Test	Kolmogorov-Smirnov Z	p-value	α	Simpulan
Nilai mutu gerakan tolak peluru (observasi)	Pre	0.865	0.443	0.05	Normal
	Post	0.679	0.746	0.05	Normal
Prestasi lemparan siswa (meter)	Pre	0.939	0.341	0.05	Normal
	Post	0.927	0.357	0.05	Normal
Pengetahuan	Pre	0.559	0.215	0.05	Normal
	Post	0.833	0.491	0.05	Normal

Keterangan: Distribusi data dinyatakan normal apabila $p\text{-value} > \alpha$

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa distribusi nilai *pre-test* mutu gerakan tolak peluru siswa dinyatakan normal yang dibuktikan oleh hasil hitung $p\text{-value}$ sebesar $0.443 > 0.05$. dan nilai $p\text{-value post-test}$ nilai mutu gerakan tolak peluru $0.746 > 0.05$. Nilai $p\text{-value pre-test}$ prestasi lemparan siswa dinyatakan normal yang dibuktikan oleh hasil hitung $p\text{-value}$ sebesar $0.341 > 0.05$. dan nilai $p\text{-value post-test}$ $0.357 > 0.05$. sedangkan nilai *pre-test* pengetahuan dinyatakan normal yang dibuktikan oleh hasil hitung $p\text{-value}$ sebesar $0.215 > 0.05$ dan nilai $p\text{-value post-test}$ pengetahuan sebesar $0.491 > 0.05$. Sehingga seluruh data dapat dianalisis menggunakan Uji-t.

e. Uji T- Test Sampel Sejenis

Pengujian *t-test* ini bertujuan untuk menghitung apakah ada perbedaan antara *pre-test post-test* dalam pemberian pembelajaran dengan menggunakan media bola plastik dengan melihat hasil nilai siswa. Setiap melakukan uji *Statistic Paired Samples Test* SPSS maka

akan berhubungan dengan nilai t hitung, t_{tabel} , $value$ dan $alpha$ (α). Keempat nilai ini digunakan untuk keputusan uji statistik dengan cara membandingkan nilai t hitung dengan nilai t_{tabel} dan nilai P value dan $alpha$. Ketentuan yang berlaku adalah: bila nilai t hitung $< t_{\text{tabel}}$ maka keputusannya adalah H_0 ditolak. Bila t hitung $> t_{\text{tabel}}$ maka keputusannya adalah H_0 diterima.

Tabel 12. Uji t-test Hasil Belajar Tolak Peluru

Penilai an	Tes t	Mean	t-hit	D f	t-tabel	P value	α	Simpulan
Nilai mutu gerakan tolak peluru (obs.)	Pre	28.7	19.486	31	1.695	0.000	0.05	Beda
	Post	74.8						Pre<Post
Prestasi lemparan siswa (meter)	Pre	3.83	3.81	31	1.695	0.001	0.05	Beda
	Post	4.24						Pre<Post
Pengetahuan	Pre	43.33	2.698	29	1.699	0.011	0.05	Beda
	Post	50.95						Pre<Post

Keterangan: Terdapat perbedaan yang signifikan apabila P value $< \alpha$ atau t hitung, $> t_{\text{tabel}}$

Berdasarkan uji t-test hasil belajar tolak peluru terdapat perbedaan yang signifikan P value $< \alpha$ atau t hitung, $> t_{\text{tabel}}$ dibuktikan dengan nilai t hitung nilai mutu gerakan tolak peluru adalah 19,486 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1.695. sedangkan nilai t hitung prestasi lemparan siswa adalah 3.81 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1.695 dan nilai t hitung, pengetahuan adalah 2.698 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1.695.

Maka berdasarkan tabel dapat disimpulkan bahwa dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan nilai P value kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai tolak peluru siswa pada *pre-test* dengan *post-test*.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini akan dibahas tentang analisis hasil penelitian efektivitas pembelajaran tolak peluru kelas VII menggunakan media bola plastik pada kelas VII Smp Negeri 24 Surabaya

a. Angket FCE

Hasil angket (FCE) adalah pembelajaran pertama menunjukkan nilai 2.53 dengan kategori baik. Sedangkan pada pembelajaran dua mendapat nilai 2.76 dengan kategori baik sekali. Hasil data lembar FCE yang diperoleh dari pembelajaran satu dan pembelajaran dua mendapat nilai 2.65 dengan kategori baik.

b. Lembar observasi kelas dikjator

Hasil instrumen lembar observasi kelas dikjator pada tabel 4.2 halaman 50 yang diisi berdasarkan pengamatan dan analisis video oleh tiga orang analisator dari mahasiswa Pasca Sarjana Universitas Negeri Surabaya dan jurusan Pendidikan Olahraga FIK Unesa. Diperoleh persentase efektivitas pembelajaran yang berlangsung pada pembelajaran satu dan dua mendapatkan nilai 79.9 (kategori baik) dan 40.4 (kategori sedang). Dan dapat disimpulkan kedua pembelajaran tersebut efektivitasnya masuk dalam kategori nilai baik.

c. Hasil tes pengetahuan

Hasil ketuntasan nilai siswa pada masing-masing tahapan adalah sebagai berikut: tidak ada siswa yang tuntas dalam *pre-test* pengetahuan sedangkan untuk *post-test* persentase siswa yang tuntas sebesar 10%, tetapi hasil belajar siswa mengalami peningkatan. Hal ini karena ketuntasan siswa berdasarkan PAP (penilaian acuan patokan) dengan nilai KKM 75. Selain itu guru memberikan materi dengan ceramah tidak disertai dengan contoh gerakan dan guru hanya memberikan tugas gerak tanpa disertai evaluasi yang cukup.

d. Hasil tes keterampilan (prestasi lemparan)

Hasil penilaian prestasi lemparan siswa (meter) dalam aspek keterampilan yang menunjukkan jauhnya lemparan siswa dalam melakukan tolak peluru. Jarak terendah lemparan siswa saat *pre-test* sebesar 1.71 meter, meningkat menjadi 2.35 meter saat *post-test*. Jarak terjauh lemparan siswa saat *pre-test* sebesar 7.58 meter, turun menjadi 7.27 meter saat *post-test*. Rerata jauh lemparan siswa saat *pre-test* sebesar 3.83 meter, meningkat menjadi 4.24 meter saat *post-test*. Rerata tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jauh lemparan siswa dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 10.7%.

e. Hasil tes ketrampilan (mutu gerakan)

Hasil segi mutu gerakan siswa saat melakukan tolak peluru. Nilai terendah mutu gerakan siswa saat melakukan tolak peluru saat *pre-test* sebesar 28.70 meningkat menjadi 74.79 saat *post-test*. Nilai terendah mutu gerakan tolak peluru pada saat *pre-test* sebesar 6.67, meningkat menjadi 56.67. Nilai tertinggi mutu gerakan pada saat *pre-test* 86.67, meningkat menjadi 93.33. Rerata tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan mutu gerakan tolak peluru siswa dari *pre-test* ke *post-test* sebesar 64.6%.

Efektivitas pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola plastik dapat diketahui dari proses dan hasil pembelajaran. Berdasarkan hasil data tiga instrumen penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa, efektivitas pembelajaran tolak peluru menggunakan media bola plastik dari hasil angket FCE pada pembelajaran satu dan dua mendapatkan nilai dengan

kategori baik, dan lembar observasi kelas dikjaskor pada pembelajaran satu dan dua mendapat nilai kategori baik. Sedangkan efektivitas hasil belajar yang diperoleh siswa, siswa mengalami peningkatan hasil belajar yang signifikan sebesar 13.4%

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Efektivitas pembelajaran tolak peluru dengan menggunakan bola plastik pada proses pembelajaran satu dan dua dari hasil angket FCE mendapat nilai 2.65 dengan kategori baik, sedangkan dari hasil lembar observasi kelas dikjaskor pembelajaran satu mendapat nilai 79.9 (kategori baik) dan pembelajaran dua mendapat nilai 40.4 (kategori sedang) dengan efektivitasnya masuk kategori baik.
2. Penggunaan bola plastik dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tolak peluru secara signifikan, dibuktikan dengan hasil t hitung nilai mutu gerakan tolak peluru adalah 19,486 lebih besar dari t tabel sebesar 1.695. sedangkan nilai t hitung prestasi lemparan siswa adalah 3.81 lebih besar dari t tabel sebesar 1.695 dan nilai t hitung, pengetahuan adalah 2.698 lebih besar dari t tabel sebesar 1.695
3. Peningkatan hasil belajar siswa dalam pembelajaran tolak peluru menggunakan bola plastik sebesar 13.4%, sedangkan tes keterampilan prestasi lemparan (hasil) sebesar 10.7% dan mutu gerakan sebesar 64.6%.

Saran

Saran yang bisa diberikan dalam penelitian sebagai hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Penelitian ini perlu dikembangkan dan disempurnakan lebih lanjut dengan cara memilih guru yang mampu menguasai materi keterampilan mengajar dan manajemen kelas yang optimal sehingga bisa memenuhi ketercapaian aktivitas kemampuan guru mengelola kelas.
2. Berdasarkan kurangnya sarana yang ada di sekolah, guru dapat menjadikan bola plastik ini sebagai alternatif media yang dapat dijadikan pengganti peluru untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahagia, dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Bahagia, Yoyo dan Suherman, Adang. 2000. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan

Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.

- Carr, A Gerry. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Terjemahan Eri Desmarini Nasuton. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Devi, Nika. 2012. *"Penerapan Media Video Compact Disc Terhadap Efektivitas Dalam Pembelajaran Passing Bawah Bola Voli"*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa.
- Hamdani. 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Kemendikbud. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga*. Jakarta: Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Kristiandaru, Advendi. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Pres.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian. Bahan Perkuliahan Mahasiswa FIK*. Surabaya: Unesa.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga. Bahan Perkuliahan Mahasiswa FIK*. Surabaya: Unesa.
- Miarso, Yusufhadi. 2004. *Menyamai Benih Teknologi Pendidikan Edisi 1 Cetakan 3*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Muller, Herald dan Ritzdorf, Wolfgang. 2000. *Pedoman Mengajar Lari Lompat Lempar Level-I*. Terjemahan Suyono Danusyugo. Jakarta. IAAF – RDC, Jakarta.
- Mulyasa. 2007. *Manajemen Berbasis Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyasa. 2003. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Konsep, Karakteristik, dan Inovasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muslich, Masnur. 2007. *KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) Dasar Pemahaman dan Pengembangan*. Bandung: PT Rosda Karya.
- Pangabean, Daniel. 2016. *"Peningkatan Hasil Belajar Tolak Peluru Dengan Menggunakan Media Bola Plastik yang Dimodifikasi pada Siswa Kelas VII SMP Yayasan Perguruan HKBK Sei Mati"*. Online, digilib.unimed.ac.id/8197/. (Diakses pada tanggal 06 November 2016).
- Permendikbud No. 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Permendikbud No. 24 Tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.
- Ramadhani, Mawar. 2012. *Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran E-Learning Berbasis Web Pada Pembelajaran Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Hasil Belajar Kelas X SMA Negeri Kalasan*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: UNY.

- Sadiman, dkk. 1996. *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Setyorini. 2013. *"Hubungan antara Kompetensi Pedagogik Gurudengan Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan"*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: JPO FIK Unesa.
- Suit, Jusuf dan Almasdi. 2011. *Aspek Sikap mental dalam Manajemen Sumber Daya Manusia*. Tanpa Kota: Syiar Media.
- Sultoni, Imam. 2014. *"Pengaruh Penerapan modifikasi Permainan Terhadap Eektivitas Pembelajaran Tolak Peluru Studi Pada Kelas V SDN Wonoplintahan 1/276 Prambon Kabupaten Sidoarjo"*. Skripsi tidak diterbitkan. Vol. 02 No.01: Hal.193-200
- Suroto, Mintoro, Feriyanto, Wulandari, Dinata, Supriyanto. 2015. *Atletik Dasar*. Surabaya: Unesa University Press.
- Suroto, 2016. *Belajar Penyelenggaraan Kejuaraan Atletik Sederhana*. Surabaya: Unesa University Press.
- Soepartono. 2000. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan dan Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Wiarto, Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wijaya, Agus dan Astono, 2006. *Uji Coba Instrumen Baku Evaluasi Pembelajaran Dikjasor di SLTP Negeri se-Kota Surabaya*. Laporan Akhir Penelitian. Asisten Deputi Olahraga Pendidikan, Kemempora: Jakarta.